

令和2年度 高松市立十河小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

十河に誇りをもち 自らを磨き 高め合い たくましく生きる子どもの育成

【本校の課題】

- 握力・反復横跳び・ボール投げ・シャトルランで県平均を下回り、課題が見られる。
- 日頃運動している児童としていない児童 二極化

【現状】

本校は、児童数に対して運動場が狭く、児童が十分に活動しにくい実態がある。また、運動に対する意欲差が大きく、運動量の差が顕著である。また、運動クラブに入っている児童はよく運動しているが、入っていない児童は、学校の体育の時間等に体を動かすだけになっている。

【取組】

準備運動の工夫

体育の授業の始めの5分間に、特に握力と投力を高める運動を取り入れ、体力向上をめざす。握力向上をめざして、鉄棒の授業の充実を図り、うんていなどの活用を行う。また、跳び箱やマット運動でも自分の体を支える運動を積極的に取り入れ、握力向上につなげていくようにする。投力に関しては、準備運動でボールを使った運動を多く取り入れる。

年間を通してなわとびを活用

業間時に2学年ごとに曜日を分けて「なわとびタイム」(長なわ)を実施する。各学級の記録はホワイトボードに記入していき、全校生が見られるようにして意欲化を図る。



なわとび		記録表	
1年	388	2年	592
2年	444	3年	648
3年	500	4年	704
4年	556	5年	760
5年	612	6年	816
6年	668		

体を動かす時間・場所を確保

毎月15日の「十河の日」は、昼休みの時間を延長し、遊ぶ時間を十分に取っている。また、体育館を開放し、遊ぶ場所を均等に確保している。また、体育委員会から校内放送やポスター等で、全校生に外で元気に遊ぶように呼びかけている。各クラスには、クラスで利用できる長縄やボールを準備し、自由に使えるようにしている。

固定施設活用の運動

運動場の北側に遊具ゾーンがあり、授業以外でも児童が自主的・主体的に体力づくりに取り組んでいる。また、竹馬や一輪車も設置しており、日常的な遊びの一つとして、すぐに使えるように環境を整えている。



【目標】

- 男女ともに平均記録を前年度よりも上げ、県・全国平均を上回る種目を増やす。
- 運動場や体育館で遊ぶ児童の数を増やしていき、自ら進んで体を動かす子どもを育てる。